Koch- & Haushaltungsschule : hauswirthschaftliche Gratisbeilage der Schweizer Frauen-Zeitung

Objekttyp: **Appendix**

Zeitschrift: **Schweizer Frauen-Zeitung : Blätter für den häuslichen Kreis**

Band (Jahr): **18 (1896)**

Heft 20

PDF erstellt am: **28.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Koch- & Haushaltungsschule

Hauswirthschaftliche Gratisbeilage der Schweizer Frauen-Zeitung.

Erscheint am dritten Sonntag jeden Monats.

St. Gallen | No. 5 | Mai 1896

Welche Nahrungsmittel sollen wir genießen?

Wähle und genieße nur die beste Nahrung! Denn nur das Beste ist für unsern Körper und Geist gut genug. Allein die Erfahrung hat auf Grund von Beobachtungen bei Tieren und Menschen klar bewiesen, daß sogar auch die beste Nahrung, wenn sie sich immer gleichmäßig wiederholt, dem Menschen mehr schadet als nützt.

Wähle und führe daher deinem Körper alle diejenigen verschiedenen Nahrungsstoffe zu, die er nötig hat, und wechsle so viel als möglich mit den dem Körper als zuträglich und nötig anerkannten Nahrungsmitteln ab.

Die Abwechslung ist ein tiefbegründetes menschliches Bedürfnis. Das alltägliche Einerlei macht den Menschen leiblich und geistig stumpf, es ermüdet, schwächt und tötet. Nur bei gemischter Kost kann der Mensch gut gedeihen.

Wechsle mit Pflanzen- und Fleischkost. Ist es Einzelnen absolut unmöglich, Milch, Fleisch, Eier und Käse zu erhalten, dann sollten sie wenigstens solche pflanzliche Stoffe zur Nahrung wählen, die nachgewiesen am nahrhaftesten sind, wie: Erbsen, Bohnen und die verschiedenen Getreidearten. Einzig die Milch läßt sich ohne Wechsel genießen.

Wähle diejenigen Nahrungsmittel, die am nahrhaftesten, zugleich aber auch am verdaulichsten und schmackhaftesten sind.

Die Auswahl der Nahrungsmittel hat sich aber auch nach besonderen Verhältnissen zu richten; so z. B. nach dem Alter, dem Gesundheitszustand, der Konstitution, der Lebensweise, dem Klima, der Jahres- und Tageszeit. Da lassen sich im Einzelnen keine bestimmten Regeln aufstellen, weil bei jedem wieder neue Momente eintreten und kein Mensch ganz gleich organisiert ist wie der andere. Darum muß die eigene Erfahrung dem Einzelnen sagen, was er in Bezug auf die Wahl seiner Nahrungsmittel zu tun hat. Wer auf sich selber achten gelernt hat, der wird das für ihn Richtige bald ausfinden.

So ist es auch mit der Menge der einzuführenden Nahrungsmittel; da haben wieder dieselben verschiedenen Faktoren den Ausschlag zu geben.

In jedem Falle aber muß der Verbrauch der Nahrungsstoffe sich nach dem Verbrauch der Kräfte richten. Es wäre sehr unklug, dem Greis dasselbe Nahrungsquantum aufnötigen zu wollen, wie dem Jüngling, der im strengsten Wachstum, in seiner rapidesten Körperentwicklung begriffen ist. Wer seine Tage untätig in bequemer Ruhe verbringt, der hat alle Ursache, seine Nahrungsaufnahme zu beschränken, wogegen der im Uebermaß Arbeitende vermehrter Nahrung bedarf, um leistungsfähig zu bleiben. Traurigerweise herrscht aber im Großen und Ganzen überall das Mißverhältnis, daß der Unbemittelte, der oft weit über seine Kräfte arbeiten muß, sich nur sehr ungenügend und mangelhaft ernähren kann, währenddem dann so mancher, der seine Tage im müßigen Nichtstun verbringt, sich durch unzweckmäßiges, allzu reichliches Essen ein Heer von Krankheiten anmästet.

Aber nicht die Menge der eingeführten Nahrungsmittel ist bestimmend, sondern die Qualität ist maßgebend. Der Wert der Nahrung für die Ernährung liegt nicht in der Quantität, sondern in der Güte derselben.

Von dem Zeitpunkte an, wo der Körper ausgewachsen ist, dienen alle Speisen, die wir einführen, nicht zur Vergrößerung unserer Körpermasse, sondern nur zur Erhaltung derselben. Deshalb bedarf der Mensch in seiner Wachstumsperiode ein größeres Maß von Nahrung, weil dieselbe nebst dem Ersatz der verbrauchten Kraft auch dem Wachstum dienen muß.

Wer richtig ernährt sein will, der muß daher nicht nur die für ihn passende Nahrung in reichlicher Abwechslung einnehmen, sondern er muß dies auch in demjenigen Maße tun, als es für seine Eigenart und seine Verhältnisse zweckdienlich ist.

Das Kochen der Kartoffeln.

Kartoffeln, die in der Schale gekocht werden sollen, sogenannte Pellkartoffeln, wäscht man zweimal. Man wählt sie möglichst von gleicher Größe und schneidet nach dem Waschen an jeder einen schmalen Streifen von der Schale ab. Unterdessen bringt man das Wasser zum Kochen der Kartoffeln ins Sieden, wirft das nötige Salz hinein, dann die Kartoffeln, deckt nun den Deckel gut zu und sorgt dafür, daß der Inhalt des Topfes rasch ins Kochen kommt, worauf man sauber abschäumt. Es ist verkehrt, die Kartoffeln kalt anzusetzen oder sie mit siedendem Wasser zu übergießen. — Hat man sich durch Hineinstechen mit einer Gabel überzeugt, daß die Kartoffeln gar sind, so gieße man das Wasser ab, entferne man den Topfdeckel, schütte die Kartoffeln tüchtig durcheinander und stelle sie offen an eine warme Stelle des Herdes zum Ausdampfen. — Kartoffeln, die geschält werden sollen, wäscht man vorher einmal;

man teilt sie nach dem Schälen zu gleicher Größe und läßt sie bis zum Aufsetzen in frischem Wasser liegen; dann tut man sie in das kochende, salzt sie und behandelt sie wie oben angegeben. Durch das Abdampfen auf dem heißen Herd verflüchtigen die wässerigen Teile und binnen wenigen Minuten werden die geschälten wie die ungeschälten Kartoffeln einladend weiß und mehlig und bleiben auch so, selbst wenn sie länger stehen müssen, ehe sie zu Tische gebracht werden. — Sollten die Kartoffeln zu Klößen, Torten und dergleichen verwendet werden, so drücke man sie, wenn noch heiß, durch ein weitlöcheriges Sieb oder eine Presse.

Gemüse, welche der Gesundheit besonders zuträglich sind.

Die Zeit ist nun wieder da, in welcher die Hausfrau ihren Tisch mit den verschiedenartigsten Gemüsen versehen kann und da lohnt es sich wohl, auf die besondere Nützlichkeit für die menschliche Gesundheit hinzuweisen, die einigen von ihnen inne wohnt. Die Mohrrüben oder Möhren befördern die Verdauung sehr; die Tomate oder Liebesapfel reinigt das Blut und regt die Tätigkeit der Leber bedeutend an; die Zwiebel stimuliert den Blutumlauf in hervorragender Weise; die Wasserkresse wirkt blutreinigend und bekämpft die Neigung zur Skrophulose; Lattich und Sellerie kräftigen das Nervensystem, während besonders der im Frühling und im Anfang des Sommers gegessene Spinat in ausgezeichneter Weise auf die Nieren wirkt. Das gleiche kann von dem wild wachsenden Löwenzahn gesagt werden, welchen die Franzosen mit Vorliebe als Salat essen und den man als gutschmeckend und der Gesundheit zuträglich empfehlen kann. Jede Hausfrau, welche sich einen, wenn auch noch so kleinen Gemüsegarten anlegen kann, sollte dies nicht versäumen. Gesunde Gemüse verringern oftmals die Doktorrechnung.

Rezepte.

Erprobt und gut befunden.

Englisches Frühstück. Fetter Schinken wird in kleinen Pfännchen in seinem eigenen Fett gelb gebraten und mit 2—3 Spiegeleiern gedeckt rasch zu Thee serviert.

*

Carbonaden. Die Carbonaden werden aus dem Teile des Rindes geschnitten, welcher sich über den Rippen, am Ansatz des Halses befindet. Man lasse sie sich vom Metzger recht dünn zurichten. Mit gehackten Zwiebeln, Pfeffer und Salz, sehr wenig Thymian und Lorbeer schwitzt man sie in Butter recht braun, fügt dann Wasser oder Bouillon daran und

deckt mit dem Deckel zu. Etwa eine Stunde später rührt man etwas Mehl in Wasser an, um damit die Sauce zu binden; zu letzterer fügt man eine Viertelstunde vor dem Servieren ein halbes Glas Essig und eine Prise zerstoßenen Zucker.

*

Rindfleisch mit Tomaten. 1/2 Kilo Rindfleisch mit Salz und Pfeffer wird in Butter gedämpft. Dazu schneide man 3 Tomaten, gieße einen Theelöffel guten Weinessig hinzu, süße nach Geschmack mit 1/2—1 Maßlöffelchen Saccharin und verdicke die Sauce mit Schwarzbrot. Beim Anrichten des Fleisches muß die Sauce durch das Sieb gestrichen werden.

*

Ragout von Ochsenmaul für den täglichen Tisch. Das Maul eines jungen fetten Tieres wird gereinigt, in heißem Wasser wiederholt gewaschen, dann blanchiert und in frischem Wasser abgekühlt. Hierauf kocht man es in Wasser 4—5 Stunden recht weich, nimmt es heraus und säubert das Fleisch von der harten weißen Haut, um es dann in Scheiben oder Würfel zu schneiden. Zu der Sauce brät man 2—3 Eßlöffel voll feines Mehl in Butter, Nierenfett oder Speck braun, schwitzt einige zerschnittene Zwiebeln darin weich und kocht mit dem Wasser, worin das Maul gar gemacht ist, eine seimige Sauce, welche mit Pfeffer, Nelkenpfeffer und Lorbeerblatt gewürzt und durch 10 Gramm Fleischextrakt auf 1/2 Liter gekräftigt wird. Nachdem sie durch ein Sieb gerührt ist, kocht man das zerschnittene Maul darin auf, salzt treffend und richtet das Ragout an. Abgekochte Kartoffeln reicht man daneben.

*

Kalbfleischfricassée. Eine fette Kalbsbrust, oder auch nur die Spitzbrust, wird gut geklopft und in Portionsstückchen geschnitten. Diese wendet man in feinem Mehl, brät sie in Butter unter öfterem Umschütteln gelblich und gießt Bouillon von Liebig's Fleischextrakt hinzu, daß das Fleisch beinahe bedeckt ist. So läßt man es langsam, in zwei Stunden etwa, weich kochen, nimmt das Fleisch mit einem Schaumlöffel dann in die tiefe Fricasséeschüssel und entfernt dabei lose sitzende Knochen. In der Sauce kocht man noch kleine Fleischklößchen gar und frische oder getrocknete Champignons und richtet sie über dem Fleisch an.

*

Ragout von Hammelfleisch. Das in kleine, viereckige Stücke geschnittene und gewaschene Fleisch wird in kochendes Wasser und Salz gelegt, abgeschäumt, mit Lorbeerblättern, ganzem Pfeffer, Nelken, Zwiebeln und Drill (Fenchel) gewürzt. Hiermit wird das Fleisch reichlich halb weich gekocht, dann das Fett von der Brühe entfernt und diese durch ein Sieb gegossen, mit in Butter geschwitztem Mehl aufgekocht, das Fleisch nebst einigen Zitronenscheiben, Perlzwiebeln, eingemachten Gurken hineingetan und weich gekocht.

Eine halbe Gans zu braten. In kleinen Familien von zwei oder drei Personen ist eine ganze Gans ein zu großer Braten, und da zu häufig aufgetragenes kaltes Gansfleisch gewöhnlich auch nicht den rechten Beifall findet, so ist es ratsam, die Gans vom Hals bis zur Spitze mitten durchzuschneiden und die eine Hälfte sofort, die andere nach einigen Tagen zu braten. Um eine halbe Gans möglichst schmackhaft zu braten, lege man Beifuß, Maronen oder Aepfel auf den untern Rippenteil und nähe die ganze Hälfte von oben bis unten sehr sorgsam und dicht zusammen, so daß die Stiche nicht ausreißen. Die Gans erhält dadurch ein rundes Aussehen. In ziemlich gleicher Zeit, wie der ganze Vogel, erlangt die Hälfte die Bratreife. Die Haut, durch das Nähen gespannt, wird knusperig und braun und das Fleisch bleibt saftig. Ohne Zusammennähen jedoch schrumpft die Haut lederartig zusammen, das Fleisch wässert aus und die Form wird gerippartig.

*

Hühnersuppe mit Gerstenschleim. Am besten geeignet für eine gute Bouillon sind zwei- bis vierjährige Hennen, von denen zwei Stücke genügen. Nachdem dieselben tags vor Gebrauch geschlachtet wurden, nimmt man sie aus, wäscht sie und setzt sie mit den gut gereinigten Magen und 3 bis 3 1/2 Liter Wasser auf das Feuer. Nachdem sie geschäumt sind, fügt man einen halben Eßlöffel Salz, ein wenig Wurzelwerk, etwas zerschnittene Petersilien- und Schwarzwurzel, eine Mohrrübe — aber keine Zwiebel oder Gewürz — hinzu und läßt die Brühe langsam kochen. Nach 2 1/2 Stunden nimmt man die weichen Hühner aus der Suppe, seiht sie durch, entfettet sie und gibt ihr einen Zusatz von Fleischextrakt. Die Quantität der Suppe, in dieser Weise zubereitet, genügt für 10 Personen. — Gerstenschleim. 250 Gramm Gerste werden verlesen, gewaschen und in einem Teil abgefüllter Hühnerbrühe mit etwas Salz, einem halben Theelöffel Fleischextrakt und einem Stück Butter langsam eine Stunde gekocht. Durch ein Sieb geschlagen, muß der Schleim dünnflüssig und von gutem Geschmack sein.

*

Wie wird Schellfisch gekocht? Der Schellfisch wird geschuppt, ausgeweidet, gewaschen und je nach der Größe in drei oder vier Teile geschnitten. Nochmals abgespült, bringt man ihn in kochendes, nicht zu schwach gesalzenes Wasser und nimmt den Schaum ab. Wenn dies zu kochen beginnt, ist der Fisch gar, weiter kochen darf er nicht. Zum Aufnehmen des Salzes läßt man ihn eine Weile im Salzwasser, richtet ihn heiß an und gibt geschmolzene Butter, Senf und Kartoffeln dazu.

*

Schwarzwurzeln oder **Scorzoneren** mit **Fleischklößchen.** Die Wurzeln werden gewaschen, mit einem Messer rein geschabt und sofort in mit

Milch oder Mehl vermischtes Wasser geworfen, damit sie nicht rot werden, sondern weiß bleiben. Wiederholt gewaschen, schneidet man sie in 2—3 Centimeter lange Stücke, kocht sie mit Fleischextrakt-Bouillon und Butter in einem emaillierten oder irdenen Topfe rasch weich und mit etwas Salz und geriebener Semmel seimig. Nebenher werden kleine Fleischklößchen, 3—4 für jede Person gerechnet, wo möglich in Bouillon mit etwas Salz gar gekocht, ausgefüllt, mit den Schwarzwurzeln durchgeschwenkt und angerichtet. Das wohlschmeckende nahrhafte Gemüse bedarf keiner weiteren Beilage.

*

Braune Bouillon mit Maccaroni und Parmesankäse. Die Maccaroni haben sehr oft einen Beigeschmack, deshalb kocht man sie erst in Wasser, bis sie biegsam werden, und läßt sie auf einem Siebe abtropfen. In kurze Stückchen geschnitten, werden sie dann noch einmal in frischem Wasser gekocht, bis sie weich sind, in kaltem Wasser abgekühlt und in Bouillon einmal durchgekocht. Beim Servieren der Suppe wird geriebener Parmesankäse nebenher gereicht.

*

Gute Haferſuppe. Frische gute Hafergrütze wird wiederholt warm und kalt gewaschen, bis das Wasser klar bleibt, dann mit kaltem Wasser auf das Feuer gebracht und gekocht, bis die Suppe weißseimig, darnach durch ein Sieb gegossen. Von 100 Gramm Grütze erhält man 2 Liter Suppe, welche man zuletzt mit 20 Gramm Fleischextrakt nebst 1 Eßlöffel Butter und 20 Gramm Salz 5 Minuten kocht. Für Kranke salzt man schwächer.

*

Knödelſuppe. Man verrührt 62 Gramm frische Butter, daß sie ganz weiß wird. Wenn dieses geschehen ist, so schlägt man zwei kleine Eier, eines nach dem andern, hinein, rührt es noch eine Weile, damit es ganz schaumig wird; dann tut man Salz, Pfeffer, ein wenig Muskatnuß, fein geriebenes Weißbrot und halb Weißmehl daran, so viel als nötig, damit der Teig nicht zu fett wird; man läßt ihn eine Viertelstunde stehen, macht kleine Knöpflein daraus, legt sie in die siedende Fleischbrühe und läßt sie ein paar Minuten kochen.

*

Rote Grüze (norddeutsch). Johannisbeer-, Weichsel-, Himbeersaft, oder gemischter Saft, je nach Liebhaberei, wird mit 1/4 Liter Wasser gemischt (3/4 Liter Saft). Wenn diese Flüssigkeit siedet, rührt man 1 Obertasse ganz grobes Gries oder Tapioka oder Buchweizen darein, läßt es kochen mit etwas Zucker, bis es sich von der Pfanne schält und schüttet es in eine nasse Porzellanform. (Wird abends gestürzt und mit kalter Milch gegessen).

Honigpunsch. Für zwei Personen nehme man 1 Liter Wasser und 250 Gramm Honig, etwas Zimmt und einige Nelken, sowie etwas fein abgeschälte gelbe Orangen- oder Zitronenschale und den Saft von einer Orange oder Zitrone. Alles dieses koche man so lange, bis es etwa um ein Sechstel der ganzen Masse eingekocht ist, wobei der sich bildende Schaum abgeschöpft wird. Den Saft der Zitrone oder Orange kann man auch erst nach dem Kochen beifügen, was noch mehr zu empfehlen ist, da das Aroma dieses Saftes durch das Kochen leicht abgestumpft wird. Sodann seihe man die ganze Masse durch ein reines Tuch in eine Punschterrine und gieße 1/4 Liter guten Arrak daran; der Punsch ist dann fertig. Kalt schmeckt dieser Punsch noch besser als warm. Will man ihn ganz hell und von prachtvoller Farbe haben, so muß man ihn durch Löschpapier filtrieren. In gut verstöpselten Glasflaschen läßt sich dieser Honigpunsch wochenlang aufheben. Je nach dem Geschmack mehr oder weniger nehmen.

*

Kirschenkuchen. 4 Schildbrötchen werden in Milch zu Mus verkocht und glatt gerührt, dann noch warm mit einem kleinen Stück süße Butter vermischt. Man läßt die Masse erkalten, gibt 1/8 Pfund roh gestoßene Mandeln, 1/4 Pfund Zucker, etwas Zimmt und 1 Pfund unausgesteinte Kirschen darunter, nebst 4—5 Eigelb und dem Schnee derselben. Kann in Torten- oder Puddingform gebacken werden.

*

Tadellose Senfgurken. Große, reife Gurken werden geschält, von den Kernen befreit, in schöne, lange Streifen geschnitten und 24 Stunden mit gesalzenem Weinessig bei Seite gestellt; wenn sie auf Tüchern abgetropft, kommen sie schichtenweise in Steintöpfe mit weißen Pfefferkörnern, weißen und schwarzen Senfkörnern, Dill, Meerrettig, Schalotten und verschiedenem Gewürz, dann wieder mit dem Essig übergossen, 48 Stunden stehen gelassen; zuletzt gießt man den Essig gekocht, lauwarm darüber und verbindet die Töpfe mit Pergamentpapier.

*

Kartoffeltorte. 500 Gramm feingeriebene Kartoffeln, 10 Eigelb, 300 Gramm Zucker, die abgeriebene Schale und der Saft einer Zitrone. Dieses wird eine halbe Stunde lang mit einander verrührt, dann mit dem zu Schnee geschlagenen Eiweiß vermischt und sofort eine Stunde gebacken.

*

Das Eidotter. Wenn Eier längere Zeit unberührt liegen, sinkt das Dotter nach unten und setzt sich an die Schale fest. Man kann dies prüfen, wenn man das Ei schüttelt. Durch häufiges Umwenden kann man das Dotter selbst alter Eier stets in der Mitte halten, also Vorsicht.

Portugiesische Biscuits. 500 Gramm frische Butter wird zu Schaum gerührt und nach und nach 20 Eigelb, 500 Gramm gesiebter Zucker und 500 Gramm geschälte Mandeln, welche vorher mit 2 ganzen Eiern fein gerieben oder gestoßen worden sind, dazu genommen. Zuletzt mischt man noch das zu festem Schnee geschlagene Weiße der 20 Eier nebst ein wenig Orangenblüte und nach diesem 120 Gramm feines Mehl durch leichtes Rühren darunter und füllt die Masse in Papierkapseln.

*

Englische Biscuits. Ein halbes Pfund frische Butter wird zu Schaum gerührt und nach und nach 250 Gramm Zucker und 8 Eigelb dazu getan, zuletzt aber noch 125 Gramm gewaschene und wieder getrocknete kleine Rosinen nebst ein wenig Muskatnuß damit vermischt. Unter diese Masse rühre man den Schnee von 8 Eiweiß, hierauf 250 Gramm feines Mehl, fülle dieselben in Kapseln und besiebe sie mit Zucker.

*

Maden auf geräuchertem Fleisch entwickeln sich aus den von Schmeißfliegen dorthin abgelagerten Eiern. Das Ablegen der Eier läßt sich dadurch verhüten, daß man das Rauchfleisch mit einem aus Kochsalz und Wasser hergestellten Brei oder einer Salicylsäurelösung (6 Gramm Salicyl auf $^1/_2$ Liter Weingeist) überstreicht. Ist das Fleisch bereits von Maden befallen, so müssen dieselben zunächst abgewaschen und dann das Fleisch in der oben angegebenen Weise behandelt werden. Aufbewahrt wird das Rauchfleisch am besten (eventuell in einen Gazesack eingenäht) an einem kühlen, luftigen Orte.

*

Rost kann am besten aus Stahl entfernt werden, wenn man die beschädigte Stelle in Petroleum legt und einige Stunden darin läßt, worauf sich durch bloßes Reiben mit einem Kork der Rost schnell entfernen läßt. Ist derselbe gar zu hartnäckig, so kann man mit einem feinen Schmirgelpapier reiben, grobes gibt gern Striche oder Kritze in den Stahl.

*

Weich gewordenen Sammet wieder steif zu machen. Man nimmt zur Hälfte Gummi tragenth und Gummi arabicum, stößt jedes besonders, füllt es mit Wasser in eine Schüssel und läßt es 24 Stunden stehen. Nun taucht man einen Schwamm in die Flüssigkeit, bestreicht den Sammet auf der linken Seite und hänge ihn, damit er trocknet, glatt auf.

*

Tintenflecken aus Schreibtischtuch zu entfernen. Man betupfe mit einem in Benzin getauchten Schwamm die Flecken so lange, bis dieselben verschwunden. Dann reibe man mit reinem Wasser nach und trockne mit einem leinenen Lappen.

Redaktion und Verlag: Frau Elise Honegger in St. Gallen.